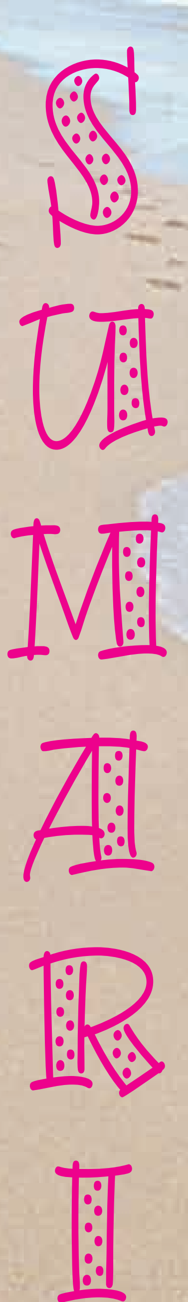


Febrero 2007 • Año 1 # 12


SUMARIO


4Estaciones



"Siendo preciso arriar bandera, no teniéndola, izo la celeste y blanca conforme a los colores de la escarapela nacional"

General Manuel Belgrano

Estimados lectores:

Hace 12 meses que estamos entre ustedes, elegimos comenzar este número con las palabras que el general Belgrano pronunció ante sus tropas, el 27 de febrero de 1812, a orillas del río Paraná, cuando izó por primera vez la Bandera Nacional.

Desde siempre febrero estuvo relacionado con nuestra nación: en 1516 el navegante español Juan Díaz de Solís descubrió el Río de la Plata al que llamó Mar Dulce, 20 años más tarde en un día 3 don Pedro de Mendoza realiza la primera fundación de Nuestra Señora del Buen Aire. También nacieron dos de nuestros grandes próceres don José de San Martín (25/02/1778) y Domingo F. Sarmiento 15/02/1811).Acontecieron los triunfos de las batallas de San Lorenzo, Salta, Chacabuco y Caseros.

En 1874 a los 10 días de iniciado el mes don Patricio Peralta Ramos funda la ciudad de Mar del Plata, sinónimo de vacaciones. Ya en el siglo xx, el 10/02/1912 se sanciona la Ley Saenz Peña que establece el sufragio universal, secreto y obligatorio, y dos años más tarde Jorge Newbery logra el récord mundial de altura en globo al alcanzar los 6.110 metros.

Hechos de por sí, más que importantes. Nosotros el año pasado y con mucha humildad, estábamos forjando el primer número de 4Estaciones, para ello trabajamos con mucho amor y disciplina, pues queríamos y queremos brindarles una revista útil, de interés y muy entretenida.

Felices carnavales y Día de San Valentín





Febrero 2007
Año 1 - Número #12
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

Foto de tapa:

Velero navegando el Paraná de las Palmas

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arboleda, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite.

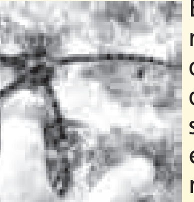
Tirada de esta edición: 3800 ejemplares.

SUMARIO

Esa extraña forma de nacer...

Las estrellas serpientes, también llamadas ofiuroideos, suelen ser las más activas y rápidas entre las estrellas de mar. Estos pequeños equinodermos tienen un carácter tímido y retraído que los lleva a permanecer gran parte del tiempo escondidos entre el coral y las piedras del fondo.

Sus brazos son tan flexibles que recuerdan la cola de una serpiente lo que da a estos animales su nombre (del griego ophis, serpiente y ura, cola). Son tan frágiles que, al ser molestada, es probable que uno de sus brazos se desprenda o se parta en pequeños pedazos, esto no será un gran problema para la pequeña estrella que podrá regenerarlo en corto tiempo.



Las estrellas serpiente suelen ser muy abundantes y la familia se divide en 1600 especies diferentes. Entre todas ellas la Ophiactis savignyi (en la foto) posee una particular forma de reproducción. Esta minúscula estrella se reproduce por partición transversal, su cuerpo, originariamente dotado de seis brazos, se partirá formando dos pequeñas estrellas de tres brazos cada una. Cada una de las partes podrá regenerar los brazos faltantes pero sólo regenerará dos de ellos, por lo que se convertirán en dos estrellas de cinco brazos.

A partir de ese momento sólo podrán volver a reproducir sexualmente dando vida a una descendencia de crías de seis brazos que a su vez podrán partirse para reiniciar el proceso. En principio se creía que las savignyi, al igual que otras estrellas se partían para poder escapar de un depredador. Pero hoy se sospecha que, además, esta partición tiene que ver con equilibrar las poblaciones de machos o hembras de un determinado sector.

La prueba de este suceso podría ser que en las zonas donde hay mayor abundancia de hembras son éstas las que menos se parten y en consecuencia los machos se parten más logrando de esta manera estabilizar las poblaciones de machos y hembras para asegurar la reproducción. El éxito de este extraño método reproductivo está demostrado por el hecho de que estas pequeñas estrellas son realmente numerosas en todos los mares del mundo desde el Ártico hasta el Antártico.

Tal vez, como humanos, nos resulte increíble entender que un animal pueda clonarse a si mismo, dividirse en dos animales iguales para duplicar una determinada población. Puede que nos resulte increíble que un pequeño y frágil animal como la estrella serpiente pueda ostentar este tipo de conductas, o incluso no poder entender cómo hacen para saber si lo que están faltando en el territorio son hembras o machos.

Tal vez sea increíble para nuestras mentes humanas, pero es el mar, un lugar donde todo puede pasar. Un lugar donde no existen animales que no sean asombrosos y sorprendentes. Solo se trata de saber buscar ahí, en el fondo, debajo de las piedras para luego dejarse sorprender...

Tito Rodríguez

Director Instituto Argentino de Buceo

"No se puede defender lo que no se ama y no se puede amar lo que no se conoce"

Instituto Argentino de Buceo
www.iab.com.ar

Jorge Newbery

1875 - 1914

El 29 de mayo de 1875 nace en la porteñísima calle Florida. Sus padres fueron: Ralph Newbery y Dolores Malagerie.En 1895, con sólo 20 años, se recibe de ingeniero en Filadelfia (EEUU) y regresa a Buenos Aires. En ese entonces ya era un eximio deportista. Fue campeón de natación (1900), esgrima (1901) y remo (1902). Además practicaba atletismo, rugby, fútbol y automovilismo.



En 1897 ingresó en la Armada Nacional como ingeniero electricista. En 1900 fue designado director general de alumbrado de la Ciudad de Buenos Aires, cargo que ocupó hasta el día de su muerte.

La Navidad de 1907 lo sorprendió junto a Aarón de Anchorena realizando su primera incursión aeronáutica. Fue a bordo del globo "El Pampeano", que su compañero había traído de París. La ascensión fue la segunda que, hasta el momento, se había realizado en Buenos Aires. Con "El Pampeano", Newbery logró desplazarse desde Buenos Aires hasta Conchillas, Uruguay.

A partir del éxito del audaz intento, su entusiasmo hacia la aeronáutica ya no cesaría. Luego, seguirían otras ascenciones, pero esta vez abordo de los globos "Patriota" y "Buenos Aires". El 13 de enero de 1908, junto a un grupo de amigos, fundó el Aero-Club Argentino, institución que presidirá desde 1909 hasta su muerte.

Emilio Lebrun -famoso aviador francés- se convirtió durante su visita a la Argentina en el maestro de Newbery.

Dada su pericia en el aire, éste asimiló rápidamente las lecciones.

En 1910 obtiene su permiso oficial como piloto (brevet), pero continuó realizando ascenciones en globo hasta 1912. A partir de ese año se dedicó exclusivamente a la aviación. El 1 de marzo de 1914 muere en la localidad de Los Tamarindos, Mendoza, al precipitarse a tierra en un avión Morane-Saulnier que él mismo manejaba. Tenía 38 años.

Muchos han objetado que se recuerde a Jorge Newbery por su breve, aunque sensacional, carrera como piloto. En realidad, gracias a su multifacética personalidad, fueron muchos los ámbitos en los que se destacó. En Newbery convivían el ingeniero, el electricista de la Armada, el funcionario de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires -en el área de alumbrado público- y sobre todo el inigualable deportista.

Sin embargo, resulta inevitable que se lo recuerde principalmente como un audaz piloto de aviones, ya que fue en el aire donde perdió su vida. Además, los años anteriores al accidente los dedicó intensamente a batir todos los récords aeronáuticos que pudo.

Entre sus logros estaban: haber vencido a quien por entonces era campeón de florete, un tal Bergery, y obtener el título de Campeón Sudamericano en esa disciplina. En lucha greco-romana, le había arrebatado el podio a Reiter, de 110 kilos de peso. Pero la hazaña que protagonizó en natación merece sin duda un párrafo aparte, ya que ganó una difícil prueba que consistía en nadar cien metros bajo el agua.

Sus seguidores decían que le quedaba un solo competidor por vencer: él mismo.

La última aventura

Si bien durante su vida había establecido varias marcas, el máximo logro lo alcanzó unos días antes de morir. El 10 de febrero de 1914, en el Palomar, conquistó con su aeroplano el récord mundial en altura: 6.225 metros.

Tal vez alentado por este nuevo triunfo, Newbery, viajó a Mendoza en busca de otro desafío: cruzar la cordillera de los Andes, esa imponente masa que había acobardado a los demás aviadores de su época.

Con el objeto de estudiar el terreno y las condiciones que debía tener en cuenta para realizar la fabulosa empresa, en 1914 vino a Mendoza con su amigo Benjamín Jiménez Lastra.

El 1 de marzo de 1914 -tras la invitación de su colega Teodoro Fels- Newbery se traslada hasta la localidad de Los Tamarindos, donde éste realizaba pruebas aéreas. Fels le cede su aparato a Newbery -se trataba de un Morane-Saulnier adquirido en Europa un año antes- para que éste diera una vuelta con Benjamín Jiménez Lastra.

La máquina partió bien y se alejó al fondo de la pista.

Allí hubo un viraje escarpado, el avión perdió velocidad y cayó imprevistamente a tierra. Jorge Newbery murió instantáneamente, mientras que su acompañante, arrojado a cierta distancia, sólo presentaba un brazo fracturado y heridas leves.

Paradójicamente, el hombre acostumbrado a batir récords internacionales en el aire fue sorprendido por la muerte apenas a 500 metros de altura.

Ventanas bien ubicadas

¿Se trata sólo de abrir agujeros en las paredes en cualquier lugar y de cualquier medida?

Las ventanas para que cumplan su función de asolear, ventilar y secar los ambientes interiores, deben estar bien ubicadas y ser del tamaño correcto, según la orientación de la vivienda.

La evolución de los seres vivos ha sido posible gracias a la radiación del sol. Nos despertamos con luz matinal, por lo general somos más activos cuando el sol esta más alto en el cielo y cuando hay más luz, y descansamos y dormimos cuando comienza la penumbra.

Ventanas colectoras de sol y salud.

La palabra "ventana" no alcanza para describir todos sus beneficios. Es más comprensible cuando las identificamos como "aperturas" o "los ojos de la casa". La tradicional definición de ventana se refiere a una abertura en la pared o en el techo que permite la entrada de luz y el aire en un espacio cerrado.

Para la bioarquitectura, las "aperturas" son mucho más que agujeros en un muro; son las principales responsables de crear un clima interno de nuestra segunda piel, la casa.

Los múltiples principios que gobiernan la orientación, las formas, las medidas y los emplazamientos deberán tenerse en cuenta al instalar las aberturas.

Orientación: muchas ventanas al Este, al Noreste y al Norte, con protección; pocas al Oeste y muy pocas al Sur.

Forma: las ventanas al Este y al Noreste deben ser lo mas altas posible; sobre el dintel, son buenas captadoras de la radiación solar ultravioleta (UV) de baja energía del espectro, y son las que repercuten de forma más positiva sobre la salud.

Las ventanas al Norte son las grandes acumuladoras de energía solar para el invierno. En verano, el sol hace una curva más alta; por eso, basta con el sombreado de los muros dobles o pequeños aleros para crear la sombra necesaria.

Las ventanas al Oeste deben ser más anchas que altas y más pequeñas para captar la energía del invierno, y al mismo tiempo para evitar el sobrecalentamiento en verano y los rayos UV más perjudiciales.

Las ventanas al Sudoeste, Sur y Sudeste deben ser muy pequeñas. Son importantes en verano, para que funcionen como succionadoras de aire fresco. Ubicadas lo más bajo posible (el aire fresco es mas pesado), impulsan el aire calienta hacia otra abertura opuesta, que debe estar lo más alta posible.

Las de abrir nos otorgan el doble de ventilación que las corredizas.

Las cenitales nos aseguran el máximo de iluminación.

Las sobredintel, si son regulables para abrir hacia adentro, tipo banderola, son ideales para ventilar sin corriente de aire sobre el cuerpo.

Es aconsejable ponerles vidrio, porque las de policarbonato y acrílico no nos protegen de los niveles de radiación de baja energía UV, agradable en invierno pero muy perjudicial para la salud en verano.

El vidrio doble colocado en ventanas de abrir otorga el equilibrio justo entre la protección térmica y acústica.

¿Cómo aumentar el reflejo del sol en una remodelación?

- Usar elementos decorativos reflejantes como vidrio y metales, y muebles y revestimientos de colores claros.
- Colocar espejos, especialmente si los ambientes tienen mucho ladrillo a la vista.
- Aumentar la altura de la ventana. Resulta más eficaz que ampliarla porque se gana más espacio de cielo, simplemente con un vidrio fijo sobre dintel, sin modificar lo existente.
- Instalar entradas de luz cenital, claraboyas y tragaluces elevados.
- Antes de efectuar cualquier cambio, pensar en la función de la habitación, donde se van a colocar los muebles y que luz se necesita para que esa función se realice eficazmente.

Casas naturalmente saludables.

En el siglo V antes de nuestra era, Hipócrates, médico y filósofo, mostró en el tratado "De los aires, las aguas y los lugares" el papel importante se desempeña la orientación de las casas en las aldeas y ciudades sobre la salud de los hombres. Si las casas primitivas estaban orientadas a captar la luz solar del Este por razones "mágicas y religiosas", era por razones higiénicas que el padre de la medicina preconizaba también la importancia de la luz solar: "las ciudades orientadas al Levante son naturalmente más saludables que las que miran al Norte (Sur para el Hemisferio Sur). Sus habitantes tienen mejor color, son más prósperos y tienen un carácter, más vivo, sentimientos y espíritu superior. Las enfermedades no son tan numerosas".



Crecer con luz interior

La vivienda original, construida hace siete años en un country, constaba de un living comedor, dormitorio de los hijos, cocina con breakfast y dormitorio principal con vista a la calle. Después de varias charlas en el estudio de la profesional actuante, se logró la síntesis buscada para la ampliación: se ejecutaría un proyecto reciclado existente, ampliado 70 m2 en una primera etapa y 40 m2 en la segunda.

En primer lugar se realizó un estudio biológico del terreno, gracias a la cual se detectó una vena de agua al fondo y una falla geológica cerca de la construcción existente. La nueva construcción y la piscina se desarrollaron fuera de esta área, para evitar fisuras. En cambio, el nuevo pozo de agua se hizo sobre la vena de agua, asegurando su inagotabilidad.

Se recuperó totalmente la construcción existente cambiando la función de los espacios.

El dormitorio principal pasó al contrafrente –originalmente, living y comedor-, con vista a la piscina. La cabecera se ubicó al Este. Se abrió una ventana hacia el Norte, achicando la de Oeste, para ganar espacio que permitiera ubicar el tocador.

El dormitorio principal pasó a ser de los hijos.

Ganando altura del techo existente, se armo un entrepiso sobre los baños, para ubicar el escritorio.

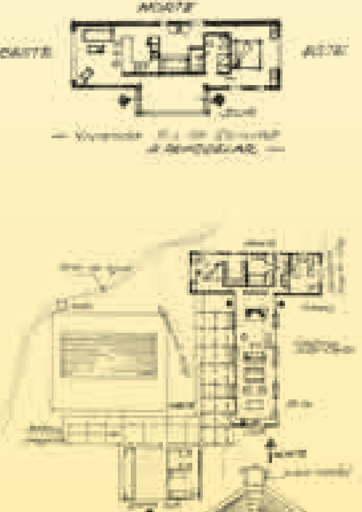
La cabecera se colocó sobre el Norte, abriendo ventanas al Este.

La nueva construcción se pensó como un loft; el hall, con placard recibidor, y la espalda de piedra del hogar hacen de eje divisor entre la zona privada y la pública. Intencionalmente, se ubicó allí el centro de calefacción; de esta manera, con muy poco recorrido de cañerías, también se calefaccionan por convección los sanitarios y los dormitorios. El loft es de forma pura y simple: un rectángulo alargado para que todas las funciones tengan muy buena iluminación y vistas a la piscina y a la calle.

La radiación y el deslumbramiento del Oeste en verano se protegen con una galeria longitudinal. Para que el interior goce de luz natural todo el día, se colocó un tragaluz a lo largo de la cubierta, sobre el eje del espacio interior. El triangulo que forman las pendientes se pintó de marfil, para ampliar la sensación de luz.

La cocina se construyó al Sur; como contenedores de las perdidas de calor en invierno y para evitar el sobrecalentamiento en verano, dos ventanas ubicadas sobre la mesada succionaron hacia el exterior el aire caliente.

Cada función tiene su lugar de guardar dentro de los muros Este y Oeste después de cada ventana, creando visuales cruzadas, evitando el encadenamiento y generando agradables corrientes de aire.



La segunda etapa consta de un garaje cubierto o salón de juegos, depósito y habitación y baño de servicio, que está directamente conectado con el exterior, ubicada como cierre de la construcción en U, protege la piscina de los vientos del Sur, y deliberadamente se la desvinculó del loft para evitar el encierro climático.

Arquitecta Adriana Neimoguen

Apple reinventa el teléfono con el iPhone

MACWORLD SAN FRANCISCO (9 de enero de 2007, California, EEUU)

Apple ha desvelado hoy el iPhone, combinación de tres productos: un revolucionario teléfono móvil, un iPod todo pantalla con controles táctiles, y un revolucionario dispositivo de comunicación por Internet con eMail a la altura de un ordenador, navegación web, búsquedas y mapas; todo ello integrado en un pequeño y ligero dispositivo de mano. El iPhone estrena una completamente nueva interfaz de usuario basada en una gran pantalla táctil "multi-touch" y en un pionero e innovador software que permite al usuario controlar el iPhone con sólo sus dedos. El iPhone abre además una nueva era de potencia y sofisticación en el software nunca antes vista en un dispositivo móvil, que redefine completamente lo que los usuarios pueden hacer con sus teléfonos móviles.



"El iPhone es un revolucionario y mágico producto que está literalmente cinco años por delante de cualquier otro teléfono móvil", dice Steve Jobs, presidente de Apple. "Todos hemos nacido con el más avanzado dispositivo puntero -nuestros dedos- y el iPhone los utiliza para crear la interfaz de usuario más revolucionaria desde el ratón".

El iPhone es un nuevo y revolucionario teléfono móvil que permite a los usuarios hacer llamadas con sólo señalar un nombre o un número. El iPhone sincroniza todos tus contactos con tu PC, Mac o servicio de Internet como Yahoo!, de manera que siempre lleves contigo tu lista de contactos completa y actualizada. Además, puedes construir fácilmente listas de favoritos para tus llamadas más frecuentes, y combinar fácilmente llamadas para crear multiconferencias telefónicas.

El iPhone's es pionero en la capacidad Visual Voicemail, una innovación en la industria que permite a los usuarios ver la lista de sus mensajes de voz, decidir qué mensajes quiere oir, y a continuación ir directo a esos mensajes sin oir los anteriores. Al igual que con eMail, la capacidad Visual Voicemail del iPhone permite a los usuarios acceder de manera inmediata y directa a los mensajes que más le interesan.

El iPhone incluye una aplicación SMS con un completo teclado QWERTY para enviar y recibir fácilmente mensajes SMS en múltiples sesiones. Cuando los usuarios necesitan teclear, el iPhone les presenta en pantalla un elegante teclado táctil con capacidad predictiva que corrige errores, mucho más fácil y más eficiente de usar que los pequeños teclados de plástico de muchos teléfonos inteligentes. iPhone incluye también una aplicación de calendario que permite sincronizar automáticamente los calendarios con el PC o Mac.

El iPhone incorpora una cámara de 2 megapixels y una aplicación de gestión de fotos muy delante de cualquier cosa existente en un teléfono actual. Los usuarios pueden navegar a través de su colección de fotos, la cual puede ser fácilmente sincronizada desde su PC o Mac con sólo mover un dedo, y elegir cómodamente una foto para el fondo de pantalla o para incluirla en un eMail.

El iPhone es un teléfono GSM cuatribanda que incorpora también tecnologías inalámbricas EDGE y Wi-Fi para redes de datos. Apple ha elegido Cingular, el mejor y más popular operador de telefonía móvil de EEUU con más de 58 millones de clientes, para que sea el socio operador exclusivo de Apple para el iPhone en EEUU.

El iPhone es un iPod de pantalla completa, toda la superficie pantalla, con controles táctiles que permiten a los aficionados a la música "tocar" su música desplazándose fácilmente a través de las listas de canciones, artistas, álbumes y listas de reproducción con sólo mover un dedo. Las carátulas de los álbumes se muestran de manera espectacular en la gran y brillante pantalla del iPhone.

El iPhone incorpora también la capacidad de Portadas Dinámicas (Cover Flow), la revolucionaria forma ingeniada por Apple, por vez primera en un iPod, de explorar la biblioteca de música recorriendo las carátulas de los álbumes. Al explorar la colección de música en el iPhone, el dispositivo pasa automáticamente al modo Portadas Dinámicas sin más que rotar el iPhone y colocarlo en posición apaisada.

La deslumbrante pantalla de 3,5 pulgadas del iPhone ofrece la más sofisticada forma de ver vídeos, series de TV y películas en un dispositivo de bolsillo, con controles táctiles para play-pausa, capítulo adelante-atrás y volumen. El iPhone reproduce los mismos vídeos comprados el la tienda online iTunes Store (y en general los vídeos compatibles con iTunes) que los usuarios reproducen en sus ordenadores e iPods, y que pronto disfrutarán también visionándolos en su televisor de gran pantalla usando el nuevo Apple TV. La iTunes Store ofrece ahora en EEUU más de 350 programas y series de televisión en EEUU, más de 250 películas/largometrajes y más de 5.000 vídeos musicales.

El iPhone permite al usuario disfrutar de todo el contenido de su iPod, incluyendo música, audiolibros, podcasts de audio, podcasts de vídeo, vídeos musicales, programas de TV y películas. El iPhone sincroniza su contenido con la biblioteca iTunes del usuario en su ordenador PC o Mac, y puede reproducir cualquier contenido de música o de vídeo comprado en la tienda online iTunes.

El iPhone es un revolucionario Dispositivo de Comunicación por Internet

El iPhone incluye un avanzado cliente de eMail HTML que extrae el eMail en segundo plano de la mayoría de los servicios de correo electrónico POP3 o IMAP, y visualiza fotos y gráficos junto al texto. El iPhone es totalmente multitarea, de manera que puedes estar leyendo una página web mientras descargas tu eMail en segundo plano.

Yahoo! Mail, el mayor servicio de correo electrónico del mundo con más de 250 millones de usuarios, ofrece un nuevo y gratuito servicio de correo electrónico IMAP a todos los usuarios del iPhone que automáticamente dirige el correo nuevo hacia el iPhone del usuario, y que puede ser configurado sin más que introducir el nombre y clave Yahoo! El iPhone funcionará también con la mayoría de los servicios de eMail basados en los estándares IMAP y POP, como Microsoft Exchange, Apple .Mac Mail, AOL Mail, Google Gmail y la mayor parte de los servicios de correo de los ISPs (proveedores de servicios de Internet).

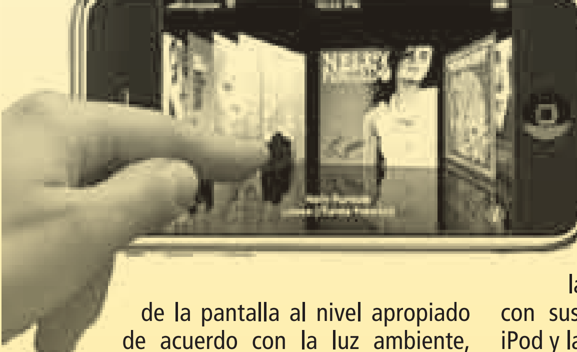
El iPhone incorpora además el más avanzado y divertido navegador web presente en un dispositivo portátil; se trata de una versión para el iPhone del premiado navegador web Safari de Apple. Los usuarios pueden ver cualquier página web tal como ha sido diseñada para ser vista, y pueden hacer zoom fácilmente para ampliar cualquier zona sin más que tocar la pantalla táctil multi-touch del iPhone con el dedo. Los usuarios puede explorar la web desde cualquier parte con la tecnología Wi-Fi o EDGE, y pueden sincronizar automáticamente sus favoritos con su PC o Mac. El navegador web Safari del iPhone integra también Google Search y Yahoo! Search, de modo que los usuarios pueden buscar información instantáneamente en su iPhone, de la misma manera que lo hacen en su ordenador.

El iPhone incluye también Google Maps, con el revolucionario servicio de mapas de Google y una sorprendente aplicación de mapas iPhone que ofrecen la mejor experiencia con mapas en cualquier dispositivo de bolsillo. Los usuarios pueden ver mapas, imágenes de satélite, información del tráfico y obtener direcciones, y todo ello a partir de la singular y fácil de usar interfaz táctil del iPhone.

Los avanzados Sensores del iPhone

El iPhone utiliza avanzados sensores integrados en el dispositivo -un acelerómetro, un sensor de proximidad y un sensor de luz ambiental- que automáticamente optimizan la experiencia del usuario y extienden la duración de la batería. El acelerómetro integrado en el iPhone detecta cuando el usuario gira el dispositivo de posición vertical a apaisada y, automáticamente, cambia el contenido de la pantalla en consecuencia; de modo que el usuario pasa a ver de inmediato el ancho completo de una página web o una foto con la relación de aspecto apropiado.

El sensor de proximidad del iPhone detecta cuando el usuario acerca su iPhone al oido y desconecta inmediatamente la pantalla para ahorrar energía y evitar la reacción táctil de la pantalla hasta que el iPhone es separado del oido. El sensor de luz ambiente integrado en el iPhone ajusta automáticamente el brillo de la pantalla al nivel apropiado de acuerdo con la luz ambiente, mejorando la experiencia del usuario y ahorrando energía al mismo tiempo.



Precio y disponibilidad

El iPhone estará disponible en EEUU en junio de 2007, en Europa a finales del 2007 y en Asia en el 2008, en un modelo de 4 GB por 499 dólares (precio en EEUU) y un modelo de 8 GB por 599 dólares (precio de EEUU), y funcionará tanto con PC como con Mac. El iPhone se venderá en EEUU a través de las tiendas de retail y online de Apple, y en las tiendas de retail y online de Cingular. En el mes de junio estarán también disponibles algunos accesorios para el iPhone, incluyendo los nuevos y excepcionalmente compactos auriculares Bluetooth de Apple.

El iPhone incluye soporte para tecnologías inalámbricas GSM cuatribanda, EDGE, Wi-Fi 802.11b/g y Bluetooth 2.0 EDR.

El iPhone requiere un Mac con un puerto USB 2.0, Mac OS X v10.4.8 o posterior e iTunes 7; o un PC Windows con un puerto USB 2.0 y Windows 2000 (Service Pack 4), Windows XP Home o Professional (Service Pack 2). Se requiere acceso a Internet; y se recomienda conexión de banda ancha. Apple y Cingular anunciarán planes de servicio para el iPhone antes de que empiece a estar disponible en junio.

Para conocer más del iPhone

Visita Apple.com o visiona el vídeo del lanzamiento del iPhone en www.apple.com/iphone/keynote

Apple inició la revolución del ordenador personal en la década de los setenta con el Apple II y reinventó el ordenador personal en los ochenta con el Macintosh. Hoy, Apple sigue liderando la industria en innovación con sus premiados ordenadores de sobremesa y portátiles, el sistema operativo OS X, iLife y sus aplicaciones profesionales. Apple está también en la vanguardia de la revolución musical con sus reproductores de música portátiles iPod y la tienda de música online iTunes.

www.apple.com/es.

Un paso más allá de la timidez

"...soy muy tímido, por eso no voy a las reuniones, casi nunca salgo y no tengo amigos..."
"... no hablo mucho por teléfono, porque no sé mantener una conversación entretenida..."
"... cuando alguien me hace una pregunta no sé que decir, la mente se me pone en blanco..."
"... abandoné mis estudios porque no podía soportar el temor frente a los exámenes..."
"... no puedo aceptar invitaciones ni ir a fiestas..."
"... me pongo colorado y tengo miedo de que todos se den cuenta"
".. siento que todos me miran, estoy seguro que están hablando de mí, que todos se ríen de mí.."

Muchas personas pueden parecer en una primera impresión tímidas, introvertidas o aisladas. Por lo general evitan mirar a los ojos y hablan poco o en un tono muy bajo, evitando de esta manera ser el foco de la atención. A las personas que se sienten incómodas en algunas situaciones sociales se las considera como tímidas. Pero cuál es el límite entre la timidez y una fobia?

Una fobia es básicamente un miedo a algo. Todos tenemos miedo a cosas tales como las alturas, las arañas o la oscuridad, pero para la mayoría estos miedos no suelen interferir en nuestras vidas. En cambio los miedos se convierten en fobias cuando interfieren en nuestra vida diaria impidiendo o evitando que llevemos a cabo ó disfrutemos de cosas que con anterioridad no presentaban ninguna complicación.

Muchos nos ponemos un poco nerviosos antes de conocer a gente nueva, pero una vez que estamos allí podemos afrontar la situación e incluso llegar a disfrutar de la misma. Sin embargo, algunas personas se ponen realmente ansiosas en esas situaciones, de forma que no solamente no disfrutan de esta situación, sino que llegan incluso a tener que evitar por completo la misma. Esto es lo que tanto los psicólogos como los médicos llaman fobia social, y se encuentra en el tercer lugar dentro de los problemas de salud mental en el mundo. Afecta en mayor grado a los hombres que a las mujeres y lo padece el 13% de la población.

El desorden de ansiedad social también llamado fobia social es un miedo o temor intenso que eleva los niveles de ansiedad. Las personas que lo padecen piensan que son muy tímidos, que son así y que no pueden hacer nada para modificarlo.

Si usted sufre este trastorno tiene la idea de que las otras personas son muy competentes en público y que usted no lo es. Pequeños errores que usted cometa pueden parecerle mucho más exagerados de lo que en realidad son. Puede parecerle muy vergonzoso ruborizarse y siente que todas las personas lo están mirando. Puede tener miedo de estar con personas que no sean las más allegadas a usted. O su miedo puede ser más específico, como el sentir ansiedad si tiene que dar un discurso, hablar con un jefe o alguna otra persona con autoridad, o bien aceptar una invitación. El trastorno de ansiedad social más común es el miedo de hablar en público. En ocasiones, la fobia social involucra un miedo general a situaciones sociales tales como fiestas. Menos frecuente es el miedo de usar un baño público, comer fuera de casa, hablar por teléfono o escribir en presencia de otras personas, como por ejemplo, escribir un cheque.

Aunque este trastorno se suele confundir con la timidez, no son lo mismo. Las personas tímidas pueden sentirse muy incómodas cuando están con otras personas, pero no experimentan la extrema ansiedad al anticipar una situación social y no necesariamente evitan circunstancias que las haga sentirse cohibidas. En cambio, las personas con un trastorno de ansiedad social no necesariamente son tímidas. Pueden sentirse totalmente cómodas con otras personas la mayor parte del tiempo, pero en situaciones especiales, como caminar en un pasillo con personas a los lados o dando un discurso, pueden sentir intensa ansiedad. La fobia social afecta la vida normal, interfiriendo con una carrera o con una relación social. Por ejemplo: un trabajador puede dejar de aceptar un ascenso en su trabajo por no poder hacer presentaciones en público. El miedo a un evento social puede comenzar semanas antes y los síntomas pueden ser muy agotadores.

Las personas con trastorno de ansiedad social comprenden que sus sensaciones son infundadas. Sin embargo, experimentan una gran aprensión antes de enfrentarse a la situación que temen y harán todo lo posible para evitarla. Aún cuando puedan enfrentarse a lo que temen, generalmente sienten gran ansiedad desde antes y están muy incómodas todo el tiempo. Posteriormente, las sensaciones desagradables pueden continuar con la preocupación de haber sido juzgados o con lo que los demás hayan pensado u observado respecto a ellos.

Aproximadamente el 80 por ciento de las personas que sufren de ansiedad social encuentran alivio a sus síntomas cuando se les proporciona tratamiento de terapia de cognitivo - conductual, La terapia puede involucrar aprender a ver los eventos sociales en forma diferente; exponerse a una situación social aparentemente amenazadora de tal manera que les sea más fácil enfrentarse a ella; además, aprender técnicas para reducir la ansiedad, adquirir habilidades sociales y practicar técnicas de relajación.

Y como objetivo principal, .obtener una mejor calidad de vida a través de la posibilidad de lograr desarrollar en las diferentes circunstancias sociales el despliegue de las capacidades individuales sin frenos infundados y malestar innecesario. Recuerde que una consulta a tiempo es siempre una oportunidad que usted le brinda a sus afectos, o porque no? a si mismo.

Lic Verónica V. Rodriguez
Psicóloga UBA
011-15-5465-4556

Control de las malezas y tareas de verano

LAS MALEZAS.

Las malezas o yuyos son plantas que crecen en un sitio no deseado, de manera que una misma especie puede ser o no maleza según donde este ubicada, ya que estas compiten por la luz, el agua, los nutrientes y el espacio con nuestras plantas. Pueden ser malezas de crecimiento invernal o estival, de hoja ancha o de hoja fina. Estos son datos que deberemos tener en cuenta en el momento de combatirlas.

Las de hoja fina o gramíneas, son similares al césped, por ejemplo cebadilla y cebollín. También encontramos malezas de hoja ancha o latifoliadas, por ejemplo:cardo, diente de león, lengua de vaca, trébol, etc.

Estas malezas pueden combatirse en forma química o mecánica (en forma manual).

***Control químico:** Los herbicidas pueden ser para malezas de hoja ancha, de hoja fina o totales (los últimos se usan cuando es necesario limpiar a fondo una zona en la que no hay plantas ornamentales ni comestibles).

En todos los casos es fundamental respetar el tiempo indicado en el envase del producto antes de volver a plantar o sembrar en la zona tratada.

La aplicación del herbicida la debe hacer una persona capacitada, con el equipo y vestimenta adecuadas para evitar una intoxicación por mal uso del producto.

***Control mecánico:** hay diferentes sistemas:

*Se puede desmalezar la superficie y cubrir con un polietileno negro, impidiendo el paso de la luz y el aire, lo cual debilitara las malezas y luego morirán. Este polietileno se dejara por dos o tres meses aproximadamente.

*Otra forma es sacar una capa del suelo, cubrir con papel de diario y volver a cubrir con la tierra que habíamos sacado anteriormente. El papel impide el desarrollo de las malezas y se degradará en dos meses aproximadamente.

*Puede realizarse también una escarda manual con azada, escardillo o rastrillo de jardín (en pequeñas extensiones). Esto se puede complementar cubriendo el suelo con una capa de aserrín no menor a 5 cm de altura, que evitara el paso de la luz y debilitara el crecimiento de las malezas. También se pueden utilizar chips (astillas de madera) que además darán un gran efecto decorativo.

TAREAS DE VERANO.

La llegada del calor obliga a prestar más atención al riego, a ser más cuidadosos a la hora de transplantar y a estar atentos ante la aparición de plagas y enfermedades.

Riego: no lo descuide nunca, recuerde que el viento seca tanto como el sol. Para conservar la humedad de la tierra cubra el pie de las plantas con mantillo, hoja de pino o chips de madera. Riegue siempre después de la puesta del sol y abundantemente, (no se olvide que en el caso de las macetas, las de barro por su porosidad permiten que el agua se evapore más rapidamente que las plásticas que conservan mejor la humedad).

En el caso de usar regaderas se recomienda no usar las mismas para riego con productos químicos. Lo ideal es disponer de una regadera para riego y otra para la aplicación de químicos y fertilizantes.

Plantación: si bien ya no es la época ideal, todavía podemos realizarla, siempre y cuando cuidemos estos detalles:

*Plantar a la tarde cuando el calor ha disminuído.

*Cuidar que no se rompa el pan de tierra durante el transplante.

*En el caso de utilizar macetas no colocarlas durante los primeros días en un lugar con demasiadas horas de exposición al sol y al viento. Que esta posea buen drenaje, sea de un tamaño adecuado y posea tierra abonada.

*Regar abundantemente el primer día y todos los siguientes si la tierra lo exige.

Control sanitario: el calor y la humedad favorecen la aparición de plagas como pulgones, ácaros, chinches verdes, cochinillas, etc., y enfermedades como hongos, podredumbres, etc. Controlarlos con productos químicos u orgánicos.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

El Contacto con otras vidas

Hablar de otras vidas nos lleva, en principio, a una antiquísima creencia presente en muchas culturas de la historia: La Re-encarnación; sin embargo es relativamente reciente para la ciencia la comprobación de este fenómeno a través de estudios bioenergéticos.

Muchos investigadores utilizan un proceso de "mente despierta/cuerpo dormido" al que se podría denominar de diferentes maneras: inducción, auto conciencia, hipnosis ó relajación profunda.

En todos los casos se trata de facilitar el camino hasta las impresiones más profundas/primitivas en los bancos de la memoria. Esto es posible porque la mente interna semeja una gran biblioteca donde todo el conocimiento esta guardado y disponible para ser utilizado. El contacto con otras vidas también puede ser referido como "viaje a través del tiempo" ó "exploración del alma" y nos ayuda a conocer un poco más sobre la naturaleza del hombre, el sentido de la muerte y la continuidad de la vida.

Constituye una práctica aceptada por el enfoque humanístico - transpersonal de la Psicología como ciencia, que crea las condiciones para el despertar de la conciencia de lo que verdaderamente somos, más allá de lo individual-físico y racional.

Nos ayuda, en todos los casos, a explorar y poner en funcionamiento ese gran porcentaje del cerebro que la ciencia declara no aprovechado por los seres humanos, aún. A liberar el potencial dormido ó desconocido para recuperar la capacidad de vivir más plenamente y en armonía con nuestra profunda esencia.

¿Cuándo resulta útil este tipo de trabajo personal? Cuando necesitamos liberarnos de la incomodidad, insatisfacción, incertidumbre o fracaso en el que nos sentimos "atrapados sin salida"; cuando se nos repiten determinadas condiciones, resultados o estilos de relaciones que no llegamos a comprender y que generalmente nos dañan, limitan o confunden.

También la búsqueda de nuevos horizontes en nuestro conocimiento y comprensión profunda de la vida, de quiénes somos y de hacia dónde vamos suele ser el emergente que nos lleve a transitar esta clase de propuesta.

Pero, la gran mayoría de las personas que se sienten atraídos por realizar un contacto con sus otras vidas se debaten entre el sí y el no a causa de sus temores y prejuicios acerca de lo que les podría suceder en una experiencia de ese tipo.

Es natural que esto suceda debido a la misma inexperiencia, a la falta de información adecuada y, por sobre todo, a los condicionantes culturales-educativos y familiares que se han recibido a lo largo de la vida actual.

Hemos estado durante mucho tiempo bajo las influencias de una cultura que sobrevaloró la importancia de la mente racional, el intelecto y la comprobación lógica de todos los fenómenos. Así que, con ese contexto, no es raro ver cómo las resistencias provienen de ese lugar de nuestra constitución humana ante un tipo de fenómeno que se relaciona con otras dimensiones del ser. Esto es lo que yo llamo "interferencias racionales".

Entre las más frecuentemente escuchadas en la práctica se encuentran:

Temor a perder la conciencia, a no enterarse de lo que ocurra durante la experiencia

Temor a perder la libertad y caer bajo el influjo del experto o profesional.

Temor a perder el control de sí mismo y estallar en una crisis incontrolable de nervios, llanto o sufrimiento.

Temor a descubrir aspectos muy negativos de uno mismo que provoquen rechazo, enojo o lástima por uno mismo.

Temor a descubrir aspectos o condiciones positivas que se consideren no igualadas o superadas por la vida actual (sensación de esplendor perdido respecto de la situación social, económica, familiar o personal)

Temor a no ser capaz de "ver algo"…

Temor a "delirarse", inventar historias disparatadas y poco creíbles, habitualmente expresado así: "y cómo sé si lo que voy a ver es verdad?"…"cómo sé si esto que me está pasando no es un delirio?"

Si le suena familiar algo de todo esto, no hay motivos para desanimarse. La realidad muestra que se trata de una verdadera experiencia de sanación holística, que más allá de todo preconcepto, nos ayuda a crear una más elevada resonancia entre cuerpo- mente y espíritu en la mágica unidad de nuestra conciencia. Animarse a ella nos asegura que los riesgos son ilusorios y que los beneficios son seguros.

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología
Master en Técnicas de Sanación Energética
03488 44 45 97 / 011 15 5 110 1332
Marisa_macnet@hotmail.com

Verdades y mitos sobre el yoga

A pesar de la difusión que el yoga tiene en este momento en la sociedad persisten algunas ideas que es necesario clarificar.

1. El Yoga no es terapia.

Aunque produzca efectos extraordinarios sobre la salud como un todo, el yoga siempre fue calificado como una filosofía, una forma de vida, y no como terapia. Los excepcionales beneficios que el Yoga proporciona son consecuencia de su práctica, de las técnicas que utiliza para obtener flexibilidad, tonicidad muscular, fuerza, resistencia, vitalidad, eliminación del estrés, ampliación de la conciencia corporal, incremento de la concentración, todo ello para lograr mayor auto-conocimiento. No se debe buscar el Yoga cuando se está enfermo, sino antes.

2. El Yoga no calma, energiza.

No hay que confundir reducir el estrés con calmar, si por calmar entendemos pasividad o abulia. En los textos antiguos de la India el Yoga siempre está asociado a la fuerza, la energía y el poder, jamás a la calma o pasividad. Todo practicante de yoga auténtico es activo, realizador y dinámico.

3. El Yoga no es algo estático.

Como decíamos al principio a pesar de su difusión todavía hay personas que asocian el Yoga con una manera pobre de hacer gimnasia. En yoga lo más importante no es qué se hace sino cómo se hace y el efecto que conseguimos al hacerlo. En una práctica completa la atención debe estar despierta y las posturas deben estar sincronizadas, tratando de hacer series para que una postura brote de la otra, y así remitirnos a las formas más antiguas y tradicionales de la práctica.

4. El Yoga es totalizador.

A veces se confunde yoga con contorsionismo, con lograr posturas difíciles o antinaturales, pero eso no es yoga. En cambio la más sencilla de las posturas es efectiva si la atención está presente en el movimiento y en la respiración y si está dotado de una búsqueda de auto-conocimiento total, corporal, mental y espiritual.

5. En el Yoga la respiración es fundamental.

Una práctica de yoga siempre tiene que contar con alguna forma de pranayama. El pranayama o la práctica formal de controlar la respiración está en el mismo corazón de yoga. Tiene un poder misterioso de calmar y revivificar un cuerpo cansado, un espíritu que decae, o una mente intranquila y desconcentrada. Los sabios antiguos enseñaron que el prana, el impulso vital que se circula por nosotros, puede ser cultivado y canalizado mediante esos ejercicios respiratorios. La respiración, al ser la más sutil de las funciones humanas sirve como un puente importante entre las prácticas externas, activas de yoga, que son las asanas o posturas, y las internas, como la concentración y la meditación, prácticas que nos conducen a desarrollar mayor conciencia y a sentirnos “más vivos”.

Los buenos hábitos adquiridos con el yoga se reflejarán en la vida toda.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

Llegamos a casa con el cachorrito ¿y ahora qué?

Ahora es el momento de darnos cuenta si estamos preparados para disfrutarlo, lo que incluye asumir el trabajo de educarlo.

Es preferible no aumentar ese trabajo y evitar "desastres" del tipo: "el cachorro me comió los documentos" o "rompió el juguete favorito del nene" o "hizo un agujero en el sillón nuevo de cuero", por falta de información.

Si se toma esta tarea como transitoria, y hasta como una inversión que dura unos meses, y que nos va a permitir disfrutar de un perro bien educado por muchos años, entonces hasta parece fácil.

Para eso tenemos que saber cómo funciona un bebé perro y hacer algunos arreglos en la casa, en nuestras costumbres y en nuestros horarios.

Hay razas que son más "educables" que otras y que hay libros para cada raza, que son muy buenos y podemos consultar.

Tomemos un caso promedio y veamos algunas pautas generales.

El cachorro de dos meses o tres, que es la edad en que habitualmente se adoptan, ha sido destetado entre los 45 y 55 días, está acostumbrado a estar con sus hermanitos de camada y es a ellos a quienes extraña más que a la mamá.

Es buena idea llevar al criadero una mantita o trapito para que los cachorritos jueguen un rato y así llevar a casa el olorcito de ellos para que nuestro cachorro, cuyo olfato es muy sensible, reconozca el olor familiar en su nuevo hogar.

Él va a encontrar seguridad en un lugar determinado, y debería ser aquel que nosotros elegimos y preparamos para que sea "su" espacio. Tiene que ser seguro, fácil de limpiar y debe poder separarse del resto de la casa para cuando lo dejamos solo.

Nunca se debe dejar al cachorro deambular por toda la casa sin que una persona adulta lo esté supervisando, recuerde que a los dos meses es como un niño de 14 meses que a nadie se le ocurriría dejar solo o al cuidado de sus hermanitos.

Si tiene que quedarse solo se lo puede dejar en su lugar seguro o "corralito" por algunas horas, pero no es aconsejable más de dos o tres al principio. A un perro más grande se lo puede dejar solo hasta cinco o seis horas diarias; excepcionalmente más, pero no todos los días.

Mientras está aprendiendo las normas de convivencia con nosotros no debemos dejarle la casa a disposición para sus exploraciones, porque puede morder y romper algo importante o ponerse en peligro. También va a hacer pis en cualquier parte lo que deja una mancha en los pisos de madera si no lo limpiamos enseguida.

Recién vamos a dejarlo andar por toda la casa sin supervisarlo cuando estemos seguros que ya no hay riesgos, habitualmente a partir de los cinco o seis meses si la educación fue intensiva, pero esperamos hasta estar seguros probando de a poco.

Recordemos que un cachorrito no rompe cosas por maldad, ni por venganza, esas no son cosas de perros, sólo está jugando y explorando el mundo, y es como los bebés humanos en la etapa de llevar todo a la boca.

Es nuestra responsabilidad cuidar que no rompa lo que no queremos, así como protegerlo de posibles peligros como por ejemplo no dejando a su alcance cables de electricidad.

Si cuando está solo únicamente tiene sus juguetes y cuando está con nosotros estamos atentos y si vemos que muerde algo que no debe se lo cambiamos inmediatamente por su juguete o un huesito de tiento, diferenciará con bastante rapidez qué sí y qué no morder.

Incluso nuestra mano es interesante para mordisquear. Al principio no nos molesta y lo dejamos, después empieza a doler y lo retamos: ¡¡eso es de humanos!!

No debemos dejar que nos muerda desde el principio.

Un "NO" bien enérgico, sin gritar pero con firmeza y mostrando nuestro disgusto, y el darle a cambio su juguete diciendo: "ESTO SI" con tono suave, seguido por un "MUY BIEN" con entusiasmo, repetido con paciencia las veces que sea necesario da buenos resultados.

También es bueno premiar sus logros con un bocadito, que puede ser un poquito de su alimento balanceado, o un pedacito de alguno de los alimentos que cuidan su salud, nunca los que le hacen daño, sin excepciones.

El cachorro aprende más rápido por los premios que por los castigos.

Esta secuencia "ESTO NO", "ESTO SI" y "MUY BIEN, MUY BIEN" es útil para enseñarle casi todo lo que tiene que aprender para la convivencia con nosotros, por ejemplo dónde es su "baño", lugar en el que habitualmente se ponen papeles de diario. Con respecto a esto último, va a aprender más rápido a hacer solamente fuera de la casa de acuerdo a la frecuencia con que lo saquemos a pasear o al jardín.

Es importante saber que va a aprender, que es cuestión de tiempo, y que sea esa nuestra expectativa. Demostrarle que confiamos en él y hacerlo gradualmente, en base a la experiencia, sin adelantarnos y evitando frustraciones para ambos.

Para enseñarle a responder a nuestro llamado y a su nombre, tengamos en cuenta que el cachorro va a venir si nos "entiende", y si le conviene... Para eso nuestro tono de voz es importante, debe ser amistoso y al principio es útil ponernos en cuclillas para acercarnos a su altura, eso le resulta atractivo porque lo invita a jugar; y si cuando llega le damos "premio" y/o mimos, festejando su obediencia le va a encantar y va a aprender a obedecer rápidamente viniendo aún cuando no es lo que querría.

NUNCA llamarlo con mentiras como"tomá" y después no le damos nada, tiene que venir porque lo decidimos nosotros y no con engaños. Además los perros no son tontos, terminan entendiendo que "tomá" quiere decir "vení".

Por último, sólo corresponde un buen chirlo, y que lo sienta, ante algo muy peligroso, o algo que no debe hacer y necesariamente tenemos que enseñarle asociándolo con el castigo, como por ejemplo no morder cables, no comer lo que está en la mesada de la cocina, y especialmente si nos muestra los dientes enojado por algo que no le dejamos hacer. Esto último es fundamental: el cachorro tiene que saber muy pero muy bien que el jefe es su humano y que en el orden de jerarquías de su "familia-jauría" él es el último, y no por eso el menos querido.

Se trata de hacerle comprender, en la forma en que su cerebro perruno comprende, que somos nosotros los que mandamos y quienes lo protegemos, que en definitiva cuando la autoridad está bien ejercida de eso se trata.

Esto es así incluso con los perros guardianes, ya que el entrenamiento para que desarrollen su capacidad de custodiar es realizado por humanos, y sus dueños deben ser los jefes de su "familia-jauría", proveedores de su alimento, encargados de su higiene, del cuidado de su salud, y de darles todo el cariño que se merecen.



Carmen Milán
Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
www.persisluc.com.ar
cachorros@persisluc.com.ar

Autoconciencia

"El dolor termina sólo a través del conocimiento propio, de la lúcida percepción alerta de cada pensamiento y sentimiento, de cada uno de los movimientos de lo consciente y lo oculto".

Krishnamurti

La Inteligencia Emocional comienza con la autoconciencia. El término conciencia se usa para distinguir, entre las funciones mentales, las características que se refieren tanto al llamado 'estado de conciencia', o para designar los procesos internos del hombre de los que es posible adquirir conciencia, y es en este último sentido que utilizamos el término autoconciencia.
En el primer caso, la conciencia es vigilancia o estado de alerta y coincide con la participación del individuo en los acontecimientos del ambiente que le rodea.
La autoconciencia no es una función tan simple y directa como pudiera parecer a primera vista, y menos respecto a nuestras emociones. Si digo, por ejemplo, que estoy enojado/a, quizá lo esté, pero puede que también esté equivocado/a. Puede que en realidad tenga miedo, esté celoso/a, o que sienta las dos cosas.

¿Cómo hacemos para tener una conciencia exacta de lo que nos está pasando (en el cuerpo) y qué estamos sintiendo (en la mente)?

A esta pregunta responde el principio de la autoconciencia, primer paso de la Inteligencia Emocional, porque ésta sólo se da cuando la información afectiva entra en el sistema perceptivo.
Por ejemplo, para poder controlar nuestra irritabilidad debemos ser conscientes de cuál es el o los agentes desencadenantes, y cuál es el proceso por el que surge tan poderosa emoción; sólo entonces podremos aprender a aplacarla y a utilizarla de forma apropiada.
Para evitar el desaliento y motivarnos, debemos ser conscientes de la razón por la que permitimos que ciertos hechos o las afirmaciones negativas sobre nosotros afecten nuestro ánimo.
Para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos, debemos ser conscientes de nuestra implicación emocional en la relación.
La clave de la autoconciencia está en **SABER SINTONIZAR** con la abundante información -nuestros Sensaciones, Sentimientos, Valoraciones, Intenciones y Acciones - de que disponemos sobre nosotros mismos. Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al procesamiento de toda esta información es a lo que llamamos autoconsciencia.
Un alto grado de autoconciencia puede ayudarnos en todas las áreas de la vida, y especialmente en ella enseñanza, el estudio y el aprendizaje.
Junto con los sentimientos o las emociones aparecen manifestaciones físicas como transpirar, respirar con dificultad, la tensión o la fatiga. Y también hay manifestaciones cognitivas (p. ej.: de emociones angustiantes), como una falta de concentración, conducta motriz o física desacelerada, congelación o abarrotamiento y bloqueo de los procesos del pensamiento, tales como el olvido o la confusión.
Una herramienta clave de la autoconciencia es la toma de conciencia del propio cuerpo y de sus señales de excitación.
Tenemos que llegar a ser capaces de describir nuestro cuerpo y nuestra mente con vívido detalle, incluida la respiración, la transpiración, el desasosiego, la falta de concentración, los pensamientos inquietantes, el contenido de esos pensamientos

(p.ej.: en el caso de miedo o preocupación, los peligros específicos que promueven esos estados anímicos).
Empezar a mirar las manifestaciones exteriores de excitación interior como absolutamente naturales y comunes. Comprender que no matan, y saber positivamente que la conciencia les va quitando el poder a esas señales.
Si una persona tiene poca autoconciencia o conocimiento de sí mismo/a, ignorará sus propias debilidades y carecerá de la seguridad que brinda el tener una evaluación correcta de las propias fuerzas.
Las personas que tienen autoconciencia también pueden ser capaces de energizar a los demás, de comprometerse y confiar en quienes desarrollan una tarea con ellos.

Di Biase Roxana
Coach Ontològico Profesional Formadora de coaches
www.crearcontextos.com
03488-432805

El dolor en el niño

El hecho que un niño posea un menor tamaño y peso que un adulto NO SIGNIFICA que sienta menor dolor o que el mismo sea mas soportable, la concepción equivoca de que el niño tolera de mejor manera o son menos reactivos al dolor, son un error, el niño sufre dolor ante una pequeña caída ,una quemadura, picaduras, inyecciones, dolor de cabeza, miembros y abdomen como así a curaciones diarias de todos estos procesos o cirugías.

La intención de este artículo es crear un nivel de conciencia y respeto al dolor de un niño que puede manifestarse desde una simple queja pasajera o a un sufrimiento expresado por llanto permanente, disminución de su actividad normal, pérdida de apetito e irritabilidad.

Diferentes procedimientos hoy nos obligan a realizarlos con una batería de elementos que disminuyen considerablemente el sufrimiento del niño ya sea a curas reiteradas por fracturas, heridas, suturas, excoriaciones y quemaduras, estas ultimas de gran impacto ya que requieren curas frecuentes, dolorosas y de largo tratamiento en muchos casos no son tomadas con el debido respeto hacia el sufrimiento del paciente. Los avances científicos día a día nos permiten tener a nuestro alcance productos que promueven una recuperación más satisfactoria con menos dolor y disminución de infecciones y que a su vez permiten una mejor movilidad del paciente no postrándolo por su patología por eso la importancia del control permanente de un profesional especializado que controle la evolución del proceso y guíe las conductas a seguir.

No olvide que una pequeña lesión mal tratada puede transformarse en una lesión seria y con alto impacto en la salud del niño. Se debe prestar atención a las quejas de dolor por más banal parezca y más aquellas reiteradas que pueden ser el primer síntoma de una insipiente enfermedad.

Dr. Gonzalo Andina
MN. 87194 MP. 54303
Cirujano Infantil Buenos Aires
Especializado en la universidad de
Montpellier y Tours - Francia
e-mail gonzaloandina@hotmail.com
Cel. Nextel 01101560093 3389
ID 565* 1152
Inter. porthable : 00 54 9110933389

La Chacra

EL LUGAR IDEAL PARA DISFRUTAR LA NATURALEZA EN FAMILIA

Un espacio exclusivo para que los niños tengan un contacto directo con nuestros animales, le den la mamadera a las crías y participen del ordeñe de las vacas, ovejas y cabras



Un lugar para conocer, contactar y comprender la vida de los animales y vegetales de nuestro campo

Para este verano, Bioparque Temaikèn brinda una nueva atracción para descubrir y conocer en familia: una Chacra de 2400mts2 con animales domésticos, característicos de nuestro campo separada en dos áreas: una destinada a la exhibición e interacción con los animales y otra con una huerta orgánica.

Las familias disfrutarán y se divertirán pudiendo tener contacto directo con los animales de la Chacra y participar del ordeñe de las vacas, ovejas y cabras. Los niños también podrán darle la mamadera a las crías, e interactuar con las aves de granja (gallinas y los pavos).

El sector de animales posee vacas jersey, terneros, ovejas, cabras, gallinas y pavos. Además, posee un tambo mecánico para ordeñe a pequeña escala y de un anfiteatro para charlas educativas. Este espacio cuenta también con una Huerta donde ver y aprender acerca de 28 variedades de vegetales: remolacha, cebolla, ajo, zanahoria, tomate, perejil, papa, repollo, menta y tomillo, entre otros. El área de la huerta está formada por diferentes parcelas en donde se desarrollan prácticas de manejo en cultivos orgánicos.

La Chacra busca que la familia conozca y aprenda las principales características de estos animales, así como su ciclo de vida, su alimentación y algunos secretos como por ejemplo que las cabras fueron los primeros animales domesticados por el hombre para aprovecharlos productivamente. La historia hace referencia que ya en el año 8000 a.c., en Medio Oriente, se las comenzó a criar para consumo de carne y leche. O que la raza de vacas Jersey debe su nombre a su lugar de origen: la Isla de Jersey. Esta raza produce leche con un 30% más de grasa y proteínas en comparación con la leche de vacas lecheras de buena calidad.

De esta manera, Fundación Temaikén brinda una nueva opción para disfrutar en familia y conocer más acerca de nuestra flora y fauna. El Bioparque abre sus puertas de 10 a 19hs. Los martes, los mayores abonan una entrada de $10 y los menores $4. De miércoles a domingos, la entrada de los mayores es de $18 y $8 la de menores (3 a 10 años).

Está ubicado en el Km. 1 de la Ruta 25 en el partido bonaerense de Escobar

Para mayor información visite el site: www.temaiken.com.ar

Postre de vainilla con manzanas a la crema

Este postre es muy fresco y sabroso. Ideal para las jóvenes que se quieren lucir en la cocina.

Ingredientes:

3 manzanas verdes peladas y cortadas en cubitos.
50 grs de manteca.
50 grs de azúcar (3 cucharas al ras).
Jugo y ralladura de 1 limón.
1 pocillo de vino blanco.
1 caja de postre de vainilla, si utilizan el que es al caramelo, suspendan el azúcar.
500 cc de leche.
200 grs de crema de leche.
1 cucharadita de canela.
1 sobre de caramelo líquido (optativo).
1 paquete de obleas.
1/2 manzana verde y hojitas de menta para decorar.

Primer paso:

Cocinar en una cacerola las manzanas junto al jugo de limón, la manteca y el vino blanco, tapar. Remover de tanto en tanto hasta que la fruta esté tierna. Agregar el azúcar unos minutos antes de terminar la cocción. Este último paso debe ser con la cacerola destapada para que se evapore el líquido, retirar, y dejar enfriar.

Segundo paso:

Preparar el postre de vainilla con la cantidad de leche indicada y cocinar hasta que espese. Ubicar en un bols más grande y dejar entibiar.

Tercer paso:

Batir la crema de leche a punto semiespesa, perfumar con la ralladura de limón y la canela.

Armado del postre:

Mezclar con mucha suavidad, sobre el postre de vainilla las manzanas y la crema. Ubicar en compoteras o en una fuente grande y llevar a la heladera. Enfriar no menos de 6 horas. Decorar con gajitos de manzanas rociados con jugo de limón, hojitas de menta y acompañar con las obleas.

Servir bien helado, acompañado con una copita de lemoncello bien fría o con el caramelo líquido si son muy golosos.

Les deseo a todos felices vacaciones.

La abuela Martha
wwwabumarthaconhache@ciudad.com.

soluciones

A	B	I	C	T	L	T	R	U	C	O	G	C
O	A	L	A	E	J	E	Y	R	E	Z	A	R
D	A	J	A	G	O	J	E	D	O	M	T	U
T	R	A	E	A	D	A	M	A	S	E	B	C
E	B	F	A	D	A	K	A	D	R	M	U	I
N	U	U	O	A	R	A	U	O	A	P	C	G
I	R	T	A	E	P	E	A	S	O	O	E	R
T	A	T	E	T	I	A	S	E	R	C	T	A
A	C	O	R	I	T	A	D	O	A	K	R	M
Y	O	L	S	C	R	A	B	B	L	E	Z	A
H	E	C	A	W	A	T	H	R	P	R	L	O
S	E	N	K	U	U	S	E	F	O	L	A	D
H	A	D	A	L	C	H	I	N	C	H	O	N

6	4	5	8	2	1	3	7	9
3	1	7	6	9	4	8	5	2
2	8	9	7	3	5	6	1	4
7	2	3	1	6	9	5	4	8
1	5	8	4	7	2	9	3	6
4	9	6	3	5	8	7	2	1
8	7	1	5	4	6	2	9	3
5	6	2	9	1	3	4	8	7
9	3	4	2	8	7	1	6	5

Rincón de los niños ...

UNOS TRUCOS de INGENIO, PARA QUE SORPRENDAS A TUS AMIGOS O FAMILIARES...

ahora bien...
ya que estan en vacaciones...
les voy a enseñar otro truco, con que vas a maravillar a todos tus amigos...
y también te servirá para no olvidarte de sumar...

Escribe en un papel el número 19998, dóblalo y entregaselo a tu amigo para que lo ábra al final del juego.
Tu amigo debe escribir en otro papel un número de 4 cifras , inmediatamente deberás escribir vos otro número de 4 cibras, luego él y por último nuevamente vos. Le dirás que haga la suma, a ver si es el número que vos habías escrito antes...

La solución es que tus números siempre deben sumar 9 con el número de arriba escrito por tu amigo...

2631	el
7368	vos (=9)
1579	el
8420	vos
19998	

PLANTEALE A TUS AMIGOS EL SIGUIENTE DESAFIO

¿Cómo moverían los vasos para que queden alterrnados?
Teniendo en cuenta que sólo pueden hacer 3 movimientos y en cada uno de ellos tienen que mover dos vasos que esten uno al lado del otro...



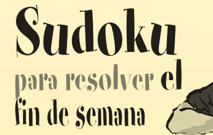
¿ME AYUDAS A ENCONTRAR LA SIGUIENTE LISTA DE JUEGOS DE MESA???

scrabble - crucigrama - damas - dados - truco
ajedres - tateti - pocker - chinchon - buraco
senku y teg

A	B	I	C	T	L	T	R	U	C	O	G	C
O	A	L	A	E	J	E	Y	R	E	Z	A	R
D	A	J	A	G	O	J	E	D	O	M	T	U
T	R	A	E	A	D	A	M	A	S	E	B	C
E	B	F	A	D	A	K	A	D	R	M	U	I
N	U	U	O	A	R	A	U	O	A	P	C	G
I	R	T	A	E	P	E	A	S	O	O	E	R
T	A	T	E	T	I	A	S	E	R	C	T	A
A	C	O	R	I	T	A	D	O	A	K	R	M
Y	O	L	S	C	R	A	B	B	L	E	Z	A
H	E	C	A	W	A	T	H	R	P	R	L	O
S	E	N	K	U	U	S	E	F	O	L	A	D
H	A	D	A	L	C	H	I	N	C	H	O	N

Sudoku

para resolver el fin de semana



Solución en la pag. 20

6	4			2	1			
3		7	6	9				2
	8						1	
		3	1		9	5	4	
					2	9		
4	9			5		7		
		1	5			2		
		2	9		3	4	8	
			2	8			6	5